

پرتوجفتایی

روزنامه‌نگار

تغییرات سریع در جهان پیرامون ما و پیرو آن در دنیای کسب‌وکار، فرایندهای یادگیری را به یکی از مهم‌ترین مهارت‌های دوران حاضر تبدیل کرده است. در این دنیای پر تغییر، همیشه تکنیک‌ها، روش‌ها، ابزارها و مهارت‌های جدیدی وجود دارند که با یادگیری آن‌ها، افراد و کسب‌وکارهای توانمند در یک‌فرایند بهبود مستمر، به‌رشد و ارتقای خود بپردازند. همه ما بارها شنیده‌ایم که یادگیری مهم‌ترین مهارت و توانایی در دنیای مدرن است. هر کدام از ما برای کسب موفقیت در قرن حاضر نیاز به مهارت‌هایی تخصصی در حیطه شغل و حرفه خود داریم. مهارت‌های کلاسیک لازمه حوزه کاری ما هستند، اما به نظر می‌رسد این مهارت‌های کلاسیک دیگر جوابگوی ما برای رسیدن به اهداف مان در عصر حاضر نیستند. هر روزه باید با توسعه مهارت‌ها و کسب توانایی‌های جدید خود را به‌روز کنیم تا بتوانیم با پیشرفت سریع فناوری منطق باشیم. بیایید به این نکته فکر کنیم که برای دستیابی به اهداف بلندمدت خود باید چه مهارت‌های جدیدی را به دست آورده و چگونه آن‌ها را در آینده به کار ببندیم. و اینکه مهارت‌های کنونی ما در سال‌های آینده چقدر کارایی خواهند داشت؟ اگر آگاهی و مهارت شما همیشه در همین سطح باقی بماند، به این معناست که همه از شما سبقت خواهند گرفت. به‌رغم تلاش زیاد، اگر مهارت شما در همان سطح قبلی باقی بماند امکان دسترسی به نتایج بهتر هرگز وجود نخواهد داشت. اگر تمایل دارید در آینده درآمد بیشتری داشته باشید، باید نحوه به کارگیری روش‌ها و تکنیک‌های جدید را بیاموزید. این مطلب را همیشه به خاطر داشته باشید که «اگر بیشتر از آنچه می‌کنید، تلاش کنید، بیشتر از آنچه درمی‌آورید، کسب خواهید کرد.»

تعریف ساده «یادگیری» چیست؟

قبل از پرداختن به تأثیرات مهم «یادگیری» در توسعه شغلی، ابتدا با مفهوم آن آشنا شویم. یادگیری فرایندی است که فرد سعی می‌کند خلأ یا شکافی که ناشی از فقدان یک مهارت است را در وجود خود پر کند. فردی که حس می‌کند مهارت خوب گوش کردن را ندارد سعی می‌کند این مهارت را با یادگیری در وجود خود نهادینه کند. می‌توان با کمک کتاب، دوره‌های آموزشی، سمینارها، کارگاه‌ها و... این خلأ را پر کرد. سه عامل جامعه، آموزش دهنده و آموزش گیرنده در فرایند یادگیری نقش اصلی ایفا می‌کنند. ساختار یادگیری

نگاهی به اهمیت «یادگیری» در ثمر بخشی کسب و کارهای امروز

مهارت مهم قرن حاضر



و آن‌ها را با تغییرات و نیازهای بازار کار و جایگاه شغلی خود تطبیق دهند. از این‌رو برخوردار و تقویت مهارت‌های یادگیری به عنوان یک نیاز اساسی برای موفقیت در مسیر شغلی محسوب می‌شود و تأثیرات قابل توجهی در رشد و پیشرفت حرفه‌ای افراد دارد.

همه چیز در حال به‌روزرسانی است

دنیای مشاغل و حرفه‌ها بر خلاف گذشته با سرعتی باورنکردنی در حال تغییر است. ظهور مفاهیمی چون هوش مصنوعی، یادگیری ماشین‌ها و تسلط نرم‌افزارها بر زندگی انسان نیاز به یادگیری و تغییر و تحول در مهارت‌ها را بیش از پیش نمایان می‌کند. بنابراین با توجه به پیشرفت سریع فناوری و به تبع آن تغییر شرایط حرفه‌های گوناگون، ما انسان‌ها هم باید همواره در حال یادگیری مهارت‌ها و توانایی‌های جدید باشیم تا از قطار سریع‌السیر فناوری جا نمانیم. دنیای مدرن کسب‌وکار با مهارت‌های قدیمی

نیز شامل دو عنصر آموزش و توسعه است. در این میان از آنجا که مهارت‌های پایهای عامل مهمی در موفقیت شغلی است، این امر از اهمیت زیادی برخوردار شده است. هر فرد اگر بر روی عادت‌های رفتاری خود در محیط کار متمرکز شود، خواهد دید که در چند جنبه مختلف نیاز به توجه بیشتری دارد. همین مسئله می‌تواند مهارت‌های اساسی را در فرد پرورش دهد و بر آیند آن تقویت استعداد یادگیری است. در واقع مهارت‌های یادگیری عادت‌های رفتاری‌ای هستند که در طول زندگی بر اساس آن‌ها افراد کارهای خود را به اتمام رسانده و با دیگران ارتباط برقرار می‌کنند. این مهارت‌ها دائماً قابل توسعه و بهبود هستند و به افراد کمک می‌کنند تا وظایف روزانه را انجام داده و به اهداف شخصی شغلی دست یابند. مهارت‌های یادگیری در محل کار در هر سطح تحصیلی و شغلی که باشید برای حرکت به سمت اهداف ضرورت دارند. مهارت یادگیری این امکان را به افراد می‌دهد تا قابلیت‌ها و دانش خود را به‌طور مداوم به‌روزرسانی کرده

از جهان تازه استقبال کنید

قرار گرفتن دائمی در معرض آموزش‌های جدید می‌تواند در آن واحد ترسناک، هیجان‌انگیز، خسته‌کننده، محرک یا ترکیبی از این احساسات باشد. قرار گرفتن در معرض یادگیری مداوم می‌تواند مانند یک داروی تلخ، تأثیری اعجاب‌انگیز به دنبال داشته باشد. آموختن مهارت‌های جدید، حتی اگر تأثیری فوری و بلافاصله نداشته باشد می‌تواند انجام دادن هر کاری را در زمینه شغلی تسهیل کند. مهارت یادگیری مداوم تنها قابلیتی است که می‌تواند سطح تمام مهارت‌های دیگر را هم ارتقا بخشد. به خاطر داشته باشید، هر چقدر هم که در کار خود حرفه‌ای، پرسابقه و به جزئیات مسلط باشید، همواره سطحی جدیدتر و مرحله‌ای پیشرفته‌تر هم وجود دارد. کسب مهارت یادگیری به ما کمک می‌کند تا با آغوشی باز به استقبال تغییرات غیرقابل پیش‌بینی جهان امروز برویم.

گذرگاه کهنسالی



خواب آسوده در روزگار سالمندی

آرامش روانی و جسمی یکی از نیازهای اساسی در افراد است و خواب یکی از نیازهای اصلی این آرامش محسوب می‌شود به نحوی که خواب راحت نشان سلامت روحی و جسمی است. اکثر افراد وقتی به دوره سالمندی می‌رسند، از بی‌خوابی گله و شکایت دارند و گاهی با قرص خواب‌آور این مشکل را برطرف می‌کنند و صبح‌ها معمولاً دیر از خواب بیدار می‌شوند. به همین دلیل سالمندان باید از برنامه منظم و فعالیت فیزیکی بر خوردار باشند؛ چرا که با افزایش سن میزان خواب کاهش پیدا می‌کند. اگر چه نباید انتظار داشته باشید در دوران سالمندی مانند دوران جوانی بخوابید، اما رعایت توصیه‌هایی ساده می‌تواند به خواب راحت‌تر کمک کند.

بسیاری از سالمندان به دلیل بیماری‌های جسمی همانند درد عضلانی، آرتروز، بیماری قلبی و تنگی نفس خواب منظمی ندارند. این عامل باعث چرت زدن در طول روز می‌شود و مشکلات خواب برای آنان به وجود می‌آورد. به‌طور کلی بی‌خوابی در سالمندان به دو شکل است: «بی‌خوابی اولیه در سالمندان» یکی از این انواع است. در این مدل بی‌خوابی معمولاً فرد سالمند بنابر دلایل نامشخصی بی‌خواب است. درمان این نوع بی‌خوابی برای پزشکان کمی مشکل و دشوار است. معمولاً پزشک باید برای درمان ابتدا سبک زندگی فرد سالمند را بشناسد، سپس بررسی‌های بیشتری روی روش‌های خوابیدن او داشته باشد. اگر دلیل آن مشخص بود با مصرف دارو می‌تواند نسبت به درمان آن اقدام کند.

نوع دیگر «بی‌خوابی ثانویه در سالمندان» است. زمانی که پزشک معالج بتواند دلیل بی‌خوابی شما را با توجه به علم پزشکی پیدا کند، می‌تواند به کمک دارو و راه‌های درمانی مختلف نسبت به درمان آن اقدام کند. در حال حاضر بسیاری از بیماری‌ها چون سرطان، افسردگی، آرتروز، اعتیاد و... می‌توانند دلایلی برای بی‌خوابی در فرد سالمند باشند. تحقیقاتی که در این زمینه انجام شده گویای این مطلب است که درمان‌های رفتاری در مقایسه با دارودرمانی تأثیر بهتری بر روی این مشکل می‌گذارد و همچنین عوارض دارودرمانی را به دنبال ندارد. اگر شما نیز به مشکل بی‌خوابی دچار هستید بهتر است که موضوع را با پزشک خود در میان بگذارید. تغییر الگوی زندگی و دارودرمانی بعضی از روش‌های درمان بی‌خوابی در سالمندان است.

باید به این موضوع توجه داشت که خواب خوب شبانه می‌تواند بدن سالمندان را در برابر مقابله با عفونت‌ها مقاوم کند. برخی بی‌خوابی‌ها که اختلالات خواب موقتی و زودگذر هستند که به درمان خاص نیاز ندارد، اما در بی‌خوابی‌های شدید باید با استفاده از داروهای خواب‌آور دارای تأثیر کوتاه‌مدت طبق توصیه پزشک برای رفع تدریجی آن‌ها اقدام کرد. همان‌طور که اشاره کردیم، بهترین روش رفع این مشکل رفتار درمانی است.

رفتار درمانی می‌تواند بهترین راه‌حل برای بی‌خوابی در سالمندان باشد، زیرا سالمندان به خودی خود داروهای زیادی مصرف می‌کنند و مصرف دارو برای درمان بی‌خوابی ممکن است آن‌ها را اذیت کند. طول مدت درمان ممکن است از شش هفته تا بیشتر طول بکشد. مراحل درمان شامل آموزش‌های مربوط به خواب، کنترل تکان‌ها و محدود کردن مدت‌زمان بودن در رختخواب است.

فراموش نکنید سالمندان در دوران جوانی بسیار فعالیت کرده‌اند و حالا زمان استراحت آن‌هاست. برای این عزیزان فرصت آرامش و استراحت را فراهم کنید. نوشیدن دمنوش‌های آرامبخش و فعالیت نسبی در روز، از نظر جسمی و روحی به آن‌ها این امکان را می‌دهد که خواب راحت‌تری در طول شب داشته باشند.

لنگرگاه

چشمه‌ای برای آب تنی

«چشمه گمبان» ارسنجان در ۱۴۵ کیلومتری شمال شرقی شیراز واقع شده، یکی از مناطق توریستی شهرستان ارسنجان محسوب می‌شود؛ مکانی که به روایتی قدمت آن به دوره ساسانی برمی‌گردد. چشمه گمبان به همراه چند گمب در کنار آن و



بیشه‌زارهای نی و درختان گز، زیبایی خاصی به این جاذبه توریستی بخشیده است. گمبان از چند فضای استخر مانند به نام‌های گمب سنگی، گمب سیاه، گمب شیرین و گمب شور تشکیل شده که به مجموع این گمب‌ها، گمبان می‌گویند. این دریاچه در گرمای تابستان محل امنی برای آب‌تنی است. چشمه گمبان که در شمال غربی پارک ملی و پناهگاه حیات وحش بختگان واقع شده، تالاب طشک را تغذیه می‌کند. طشک و بختگان و مناطق کوهستانی بین آن‌ها و جزایر متعددی که در این دو تالاب وجود دارند مجموعه طبیعی بسیار باارزشی را به وجود آورده‌اند. این تالاب‌ها در ذخیره‌سازی آب برای اراضی کشاورزی حاشیه تالاب بسیار مهم هستند. همچنین این مکان از مناظر و چشم‌اندازهای بدیع و بی‌نظیری به منظور جذب گردشگران داخلی و خارجی برخوردار است. تالاب بختگان از معدود تالاب‌های جهان است که در زمستان آب شیرین در سمت شرق آن و در تابستان آب شور در سمت غرب آن در جریان است. ویژگی بی‌همتایی که در هیچ کجای دنیا یافت نمی‌شود. نام دیگر روستای گمبان روستای شرق آباد است. فاصله روستا تا مرکز شهرستان ۱۸ کیلومتر و تا مرکز دهستان ۲۳ کیلومتر است. این روستا در کنار جاده آسفالت بین‌شهری ارسنجان-آباده-طشک قرار دارد.

کاروبار

یک دکوراسیون ایده‌آل

دکوراسیون اتاق کار اداری از اهمیت بالایی برخوردار است. به دلیل اینکه کارمندان اعم از رئیس، معاون و سایر کادر اداری، اجرایی، خدمانی و غیره حداقل بین ۷ تا ۸ ساعت در روز را در محل کار سپری می‌کنند. از این‌رو باید محیط اداری از طراحی و دکوراسیون



مناسب بهره‌مند باشد تا علاوه بر افزایش آسایش و راحتی کارکنان، حس خوبی را از فعالیت در یک محیط به‌روز به آن‌ها القا کند. دکوراسیون اداری و دفاتر کار نیز مانند هر فضای دیگری قواعد، اصول و ایده‌های خاص خود را دارد. بدین صورت که طراحان و معماران بر اساس روش‌ها و ایده‌های موجود اقدام به اجرای دکوراسیون اتاق کار اداری می‌کنند. رنگ یکی از عناصر مهم و تأثیرگذار در محیط‌های کار است که موجب تمرکز یا عدم تمرکز کارکنان می‌شود. بر همین اساس می‌بایست با انتخاب رنگ اصولی و استاندارد ضمن افزایش زیبایی و جذابیت محیط، یک سازگاری مستمر بین محیط، تجهیزات و مبلمان اداری به وجود بیاید. نوع و کیفیت مبلمان اداری نیز تأثیر بسزایی در افزایش زیبایی و جذابیت دفاتر کار دارد. بدین جهت هنگام انتخاب و خرید انواع مبلمان اداری نظیر میز، صندلی، کمد و غیره باید بهترین و مرغوب‌ترین وسایل را تهیه کنید تا به لحاظ داشتن تناسب طرح و رنگ با دکوراسیون محیط و همچنین کیفیت ساخت، یک فضای شیک، مدرن و جذاب برای فعالیت روزانه کارکنان به وجود بیاید. در کل، طراحی دکوراسیون دفتر کار مدرن، باید بر اساس نیازها و الزامات کارمندان و محیط کار انجام شود و به‌گونه‌ای باشد که به بهبود تمرکز، کارایی و رضایت شغلی کارمندان کمک کند.

راهکار

جدال با کابوس‌های شبانه

کابوس‌ها خواب‌های بسیار بدی هستند که باعث نگرانی، وحشت و آزار فردی می‌شوند که این خواب را دیده است. کابوس در طول خواب شبانه اتفاق می‌افتد. بعضی از افراد این خواب را به یاد می‌آورند، اما بعضی دیگر آن را فراموش می‌کنند. کابوس در ذهن ناخودآگاه اتفاق



می‌افتد و باعث می‌شود توجه شما به شرایطی جلب شود که همیشه از آن دوری می‌کردید و در نتیجه احساس می‌کنید در خواب دچار مشکل بسیار بزرگی شده‌اید. کابوس‌های شبانه می‌توانند منجر به ایجاد احساس ترس، وحشت و اضطراب در فرد شوند. بیدار شدن فرد و داشتن واکنش حسی آزاردهنده از جمله بی‌خوابی، مشکلات چرخه خواب یا حتی پریشانی در طول روز نیز از جمله دیگر اختلالاتی است که ممکن است در اثر کابوس‌های شبانه ایجاد شود. در برخی موارد تب، بیماری یا رژیم غذایی نامناسب نیز می‌تواند منجر به این اتفاق شود. برای درمان کابوس‌های شبانه راهکارهای مختلفی وجود دارد. فرد باید با توجه به شرایط روحی و جسمی خود و مشاوره نسبت به درمان اقدام کند. پیش از هر چیز صحبت کردن با یک مشاور، می‌تواند روی روند درمان کابوس‌های شبانه تأثیر زیادی داشته باشد. همچنین ورزش می‌تواند درمان‌کننده بسیاری از بیماری‌های روحی و جسمی بدن باشد. داشتن ورزش روزانه و روتین می‌تواند به درمان بیماری‌های روحی و روانی از جمله درمان کابوس‌های شبانه کمک کند. سعی کنید ورزش را همیشه در برنامه خود داشته باشید. استفاده از طب سنتی هم می‌تواند در درمان کابوس‌های شبانه تأثیرگذار باشد. نوشیدن دمنوش‌های آویشن، چای بابونه، گل‌گاوزبان، چای کوهی، بادرنجویه، گیاه کاناو... در این زمینه مفید و مؤثر است.

کشت نیلشکر - هفت تپه



زادبوم

من فهمیده‌ام که...

باید از افرادی که به من «نه» گفتند سپاسگزار باشم؛ چرا که آنان دلیلی برای روی پای خود ایستادم هستند.

رواق



سپتامبر سیاه - اردن - ۱۹۷۰



یادنگاره